

令和7年度 11月予定献立

清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
4 火	さんまのご飯	○	さんま			しょうが	精白米, 精麦, でんぶん, 薄力粉, 上白糖	米油, 白いりごま	762 kcal 26.6 g 29.2 g 2.3 g
	いものこ汁		鶏肉, 豆腐, みそ		にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, ねぎ, めじ	さといも	ごま油	
	ミックスフルーツ					みかん缶, ★パイン缶, りんご缶			
5 水	★焼きカレー	○	鶏肉, 大豆	★チーズ	にんじん, トマト缶	生姜, にんにく, セロリー, 玉葱, キャベツ, めじ	精白米, 精麦, 薄力粉	米油	786 kcal 31.5 g 29.2 g 2.6 g
	野菜スープ		鶏肉		にんじん, ほうれんそ	う	しょうが, セロリー, 玉葱, キャベツ, かぶ	じゃがいも	
	みかん					みかん			
6 木	和風きのこスパゲティ	○	鶏肉, いか	のり	にんじん, こまつな	生姜, 玉葱, めじ, エリンギ, えのき茸, キャベツ	スパゲティ, でんぶん	米油	771 kcal 27.1 g 26.1 g 2.1 g
	海藻サラダ			海藻ミックス, 干ひじき	にんじん	キャベツ, もやし	上白糖	白いりごま, ごま油	
	★柿と小豆のケーキ		たまご	★牛乳, ★生クリーム		レモン汁, かき	薄力粉, 上白糖, 甘納豆(あずき)	豆乳バター	
	清瀬市開園芸の柿使用								
7 金	麦ご飯	○					精白米, 精麦		736 kcal 32.8 g 25.2 g 2.6 g
	高野豆腐の卵焼き		豚肉, 凍り豆腐, たまご		にんじん	しょうが, 干し椎茸, ねぎ	三温糖	米油	
	ひじきの磯煮		大豆, 油揚げ	ひじき	にんじん		糸こんにゃく, 三温糖	ごま油, 白いりごま	
	さつま汁		鶏肉, 豆腐, みそ		にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ	さつま芋, こんにゃく	米油	
10 月	肉豆腐丼	○	豚肉, 豆腐		にんじん, こまつな	干し椎茸, 玉葱, ねぎ, ショウガ	精白米, 精麦, しらたき, 三温糖	ごま油	725 kcal 35.4 g 24.5 g 3.6 g
	茎わかめのサラダ		ツナ	くきわかめ	にんじん	キャベツ, もやし, しょうが	上白糖	白いりごま, ごま油	
	五目卵スープ		鶏肉, いか, うずら卵		にんじん, こまつな	しょうが, だいこん	でんぶん	ごま油	
11 火	期末考査 1日目 (給食無し)								
12 水	豆乳豚骨つけめん	○	豚肉, みそ, 豆乳		にんじん, こまつな	にんにく, 生姜, 玉葱, もやし, ねぎ, キャベツ	蒸し中華めん	米油, 白すりごま, ごま油	804 kcal 38.9 g 30.6 g 3.0 g
	いかと大豆の甘辛揚げ		いか, 大豆			しょうが	でんぶん, 薄力粉, 三温糖	米油, 白いりごま	
	★パイン入りヨーグルトかん			粉寒天, ★ヨーグルト, ★牛乳, ★生クリーム		★パイン缶	上白糖		
13 木	★フレンチトースト	○	たまご	★牛乳, ★生クリーム			★食パン, 上白糖	米油, ★バター	725 kcal 33.3 g 29.1 g 2.9 g
	チキンサラダ		鶏肉		にんじん	きゅうり, キャベツ	上白糖	米油, ごま油, 白いりごま	
	ポークピーンズ		大豆, 豚肉		にんじん, トマト缶, トマトピューレ, トマトケチャップ	しょうが, にんにく, 玉葱	じゃがいも, 三温糖	米油	
14 金	小松菜チャーハン	○	豚肉, たまご		にんじん, こまつな	ねぎ	精白米, 精麦	米油, ごま油	751 kcal 32.7 g 27.5 g 2.5 g
	きびなごのごまがらめ		きびなご			しょうが	でんぶん, 薄力粉, 上白糖	米油, 白すりごま, 白いりごま	
	味噌キムチスープ		豆腐, 豚肉, みそ		にんじん, にら, ほうれんそう	キャベツ, だいこん, キムチ, えのき		米油	
	みかん					みかん			
17 月	さつま芋ご飯	○					精白米, 精麦, さつま芋	黒いりごま	698 kcal 35.5 g 23.7 g 2.9 g
	さばのごまみそ焼き		さば, みそ			しょうが, ねぎ	三温糖	白すりごま	
	わかめあえ		かまぼこ	わかめ	こまつな, にんじん	キャベツ, だいこん	上白糖	白いりごま, ごま油	
	むらくも汁		たまご, 鶏肉		にんじん, こまつな	玉葱, たけのこ水煮, えのき	でんぶん		
18 火	★キャロットライスホワイトソースかけ	○	鶏肉, えび, ひよこ豆	★牛乳, ★生クリーム	にんじん, ほうれんそ	にんにく, 生姜, 玉葱, マッシュルーム水煮, かぶ, クリームコーン缶	精白米, 精麦, 薄力粉	オリーブ油, 米油, ★バター	776 kcal 29.8 g 33.0 g 2.4 g
	★ほうれん草のキッシュ		ベーコン, たまご	★生クリーム, ★牛乳, ★チーズ	にんじん, ほうれんそ	玉葱		米油	
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉葱, りんご	上白糖	米油	

19 ・ 水	しめじと まいたけのごはん	食育の日	豚肉、油揚		にんじん	ごぼう、まいたけ、しめじ	精白米、精麦、もち米、三温糖	米油	735 kcal
	さわらの紅葉焼き	○	さわら、西京みそ		にんじん、パセリ粉	玉葱		卵不使用マヨネーズ	34.2 g
	ひじきあえ		ツナ	ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	白いりごま、ごま油、米油	32.2 g
	みそけんちん汁		油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	さといも、こんにゃく	米油	2.5 g
20 ・ 木	麦ご飯	○					精白米、精麦		767 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉、みそ		にんじん、ほうれんそ	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ	じゃがいも、しらたき、三温糖	米油、ごま油	33.1 g
	焼きしあわせ			ししゃも					22.3 g
	★白ごまの寒天プリン			粉寒天、★牛乳、★生クリーム			上白糖、黒砂糖	練りごま	2.1 g
21 ・ 金	きつねうどん	○	鶏肉、油揚げ		にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	うどん、三温糖		787 kcal
	お好み揚げ		いか、ちくわ、たまご	あおのり	にんじん、トマトチャップ	キャベツ、ホールコーン	薄力粉、上白糖	米油	34.1 g
	スイートポテト サラダ		ツナ			キャベツ、玉葱	じゃが芋、さつま芋、上白糖	米油	29.0 g
									3.3 g
25 ・ 火	わかめ菜飯	○		炊き込みわかめ	だいこん葉		精白米	ごま油、白いりごま	710 kcal
	鮭のおろし焼き		さけ			だいこん	でんぶん、薄力粉	米油	34.6 g
	のり酢あえ			のり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	上白糖	白いりごま	20.5 g
	吳汁		大豆、生揚げ、みそ		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも		2.6 g
26 ・ 水	家常豆腐丼	○	生揚げ、豚肉、みそ		にんじん	生姜、干し椎茸、たけのこ水煮、ねぎ、にんにく	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	米油	706 kcal
	トック入りスープ		鶏肉、豆腐	わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	トック、でんぶん	ごま油	29.7 g
	立科のりんご					りんご			21.6 g
									2.5 g
27 ・ 木	★ココアピスキューイパン	○	たまご				★ミルクパン、上白糖、薄力粉	★バター、米油、白すりごま	779 kcal
	ビーンズサラダ		青大豆、大豆		にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	上白糖	米油	31.2 g
	★えび入り コーンシチュー		鶏肉、えび	★牛乳、★生クリーム	にんじん、ほうれんそ	にんにく、玉葱、クリームコーン缶、ホールコーン、白菜	じゃがいも、薄力粉	米油	34.4 g
									2.3 g
28 ・ 金	50周年記念式典	★ジョア							730 kcal
	赤飯	ジ ョ ア	小豆				精白米、もち米	黒いりごま	32.2 g
	鶏のから揚げ		鶏肉			しょうが、にんにく	でんぶん、薄力粉	米油	15.7 g
	きよせ野菜の ごまあえ				こまつな、にんじん	もやし、大根	上白糖	白すりごま、練りごま	2.7 g
	あんかけ汁		鶏肉、なると		こまつな	干し椎茸、はくさい、だいこん	さといも、うどん、でんぶん	米油	
	★紅白いちごプリン			粉寒天、★牛乳、★生クリーム		いちご、レモン汁	上白糖、いちごジャム		

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

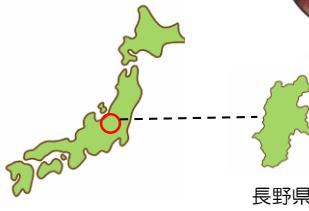
○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

26日

友好交流都市
長野県立科町のりんご



清瀬市の友好交流都市である長野県の立科町より、昨年度に引き続き、りんごを届けていただきます。年間約11万トンと、全国2位のりんご生産量を誇る長野県より、生産者の芝間さんが届けてくださる「りんご」をいただきます。

今月の清瀬市産食材(予定)

じゃが芋、里芋、ねぎ、大根、
小松菜、ほうれん草、柿



~11月の献立より~

19日(水)食育の日…… 毎月19日、食育の日には、清瀬産の食材を使った和食の献立を提供しています。この日は清瀬産の大根、里芋、ねぎ、小松菜を使用します。

24日(月・祝)和食の日…… 2013年に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の文化を次世代へ継承していくほしい、という願いを込めて11(いい)2(に)ほん4(しょく)くの語呂合わせから、11月24日が和食の日に制定されました。給食では日頃から和食を多く取り入れるよう意識していますが、和食の日の前後は特に、季節を感じられる和食の献立を提供します。

28日(金)開校50周年記念式典…… 開校50周年式典の日に合わせて、ちょっと豪華な記念の献立です。赤飯は古くから節目の時や地域の行事など際にふるまわれる日本の伝統的な行事食です。給食室で赤飯用の小豆を煮て、ご飯に炊き込みます。